# Secchezza genitale: attenzione all'igiene intima

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 40 anni e una fastidiosa secchezza ai genitali esterni. Eppure sono attentissima all'igiene intima, ho fatto anche la depilazione totale, ma il fastidio persiste. Anche la pelle sembra più secca e più vecchia. So che ci sono disturbi più gravi, ma è davvero un disturbo fastidioso. Cosa posso fare?".
Luisa C. (Grosseto)

La sensazione di secchezza dei genitali esterni (vulva) è crescentemente riferita dalle donne, anche giovani. Alcune ricerche indicano percentuali che raggiungono il 60-70%. Un problema "minore", sottostimato, che porta a usare in automedicazione prodotti farmaceutici da banco, con il rischio di peggiorarlo.
La prima causa della secchezza è assolutamente moderna: un malinteso senso dell'igiene intima, eccessiva e spesso distruttiva sia dell'invisibile ma prezioso "scudo protettivo" che protegge anche la cute dei genitali, sia dell'ecosistema che li abita. La cute della vulva è infatti rivestita da uno strato sottile di cellule desquamate, alternate a sebo, acqua, feromoni e miliardi di microrganismi amici: il cosiddetto microbiota cutaneo. Si può immaginare questo scudo come una sorta di millefoglie, spessa millesimi di millimetro, quindi invisibile a occhio nudo, essenziale per il nostro benessere intimo. Gli strati di cellule, grassi, acqua e microrganismi si alternano costituendo un film idrolipidico vivo e dinamico, che crea una frontiera protettiva preziosa per la salute. Il grado di acidità fisiologico, ossia normale, il cosiddetto pH, è intorno a 3.8 e 4.2. E' fondamentale rispettarlo perché il livello di pH condiziona, fra l'altro, anche le diverse popolazioni di microrganismi, amici o nemici, che abitano la vulva.
La moda attuale della depilazione totale, oltre a strappare i peli, lede anche lo scudo protettivo. E un'igiene iperzelante ne distrugge i resti. Questa facilita la disidratazione, a cui conseguono il senso di secchezza e il prurito. Molte ricerche hanno dimostrato che la depilazione totale raddoppia la probabilità di infezioni, perché i germi nemici, tra cui il papillomavirus, penetrano più facilmente una cute e una mucosa che hanno perduto il loro scudo protettivo. Raddoppia anche il rischio di microabrasioni, sia da abbigliamento eccessivamente attillato, sia da rapporti, e aumenta il bruciore e il dolore vulvare. E fa perdere gran parte di quel profumo intimo, dovuto ai feromoni prodotti dalle ghiandole sebacee, così prezioso per l'eccitazione e l'attrazione fisica olfattiva. Non è percepito a livello cosciente, ma è molto attivo a livello del nostro cervello arcaico, il rinencefalo, che guida in modo apparentemente misterioso l'attrazione attivata da profumi e odori corporei.
«Ma è più igienico!», mi dicono molte pazienti. Forse è più "igienica" una spianata di cemento rispetto a un boschetto ben curato e profumato. Ma dove preferiamo vivere? E che cosa vorrebbe il nostro corpo? Che rispettassimo la sua salute, le sue difese e il suo benessere. Se il disturbo persistesse, nonostante un'igiene appropriata, consulti un ginecologo esperto di patologia vulvare.

Prevenire e curare – I buoni principi dell'igiene intima

☐ Detergere, ma in modo da rispettare il film idrolipidico e lo scudo protettivo

☐ Rispettare l'ecosistema vulvare, il prezioso microbiota

☐ Sostenere le difese naturali dei tessuti

Semaforo rosso su detergenti che fanno molta schiuma, con conservanti e profumi, a pH neutro, ossia 7.

Semaforo verde su detergenti con pH 4-4.5, senza surfattanti aggressivi, che distruggono lo scudo protettivo, senza conservanti e profumi.

Molti studi hanno indicato come i detergenti intimi contenenti gli estratti di salvia e timo, il timolo e il carvacrolo, siano i più adatti perché rispettano il microbiota nativo. Perfetta la scelta di detergenti diversi per infanzia, età adulta e menopausa, da acquistare in farmacia.